




Hitta *ditt* sätt att äta grönare, lagom mycket och att röra på dig



MER

Grova grönsaker och baljväxter
Frukt och bär
Fisk och skaldjur
Nötter och frön
Rörelse i vardagen

BYT TILL

-  Fullkorn
-  Nyckelhålmärkta matfetter och oljor
-  Magra mejeriprodukter

MINDRE

Rött kött och chark
Salt
Socker
Alkohol

Källa: Livsmedelsverket

ÄT MER

Grova grönsaker och baljväxter

Mitt sätt är:

Frukt och bär

Mitt sätt är:

Fisk och skaldjur

Mitt sätt är:

Nötter och frön

Mitt sätt är:

BYT TILL

Fullkorn

Mitt sätt är:

Nyckelhålmärkta matfetter och oljor

Mitt sätt är:

Magra mejeriprodukter

Mitt sätt är:

ÄT MINDRE

Rött kött och chark

Mitt sätt är:

Socker

Mitt sätt är:

Salt

Mitt sätt är:

Alkohol

Mitt sätt är:

Vill du veta mer om Livsmedelsverkets kostråd? Gå in på www.livsmedelsverket.se